



校内発第222号
令和5年10月3日

府立富田林支援学校 給食室

朝晩が涼しくなり、すっかり秋らしくなりましたね。実りの多いこの季節は、お米や果物など、農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にいきましょう。

よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされていました。しかし、最近では口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

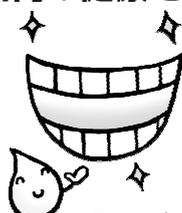
なぜ、よくかむことは大切なの？

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくなり、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



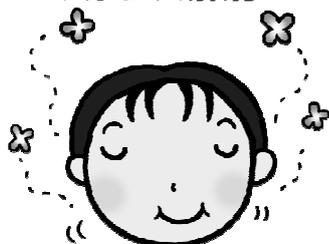
だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします（再石灰化）。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



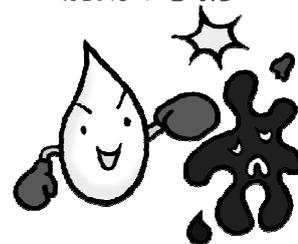
よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

はやね はやお
早寝・早起き

あさ
朝ごはん



No.4

毎日決まった時間に体重をはかりましょう！ 一体重が増える原因を知ろう

体重が増える原因の基本は、運動などで「消費するエネルギー」よりも、「食べたエネルギー」の方が多くあります。



何かわかるかな？
答えは10月26日の給食に出ています。探してみてくださいね。

このたべものおみじ?

ヒント

- ① かわで、うまれます
- ② うみで、おおきく なります
- ③ たまごを うむために、うまれた かわにかえります
- ④ みは、オレンジいろです
- ⑤ さむなです



☆給食紹介コーナー

かみかみ和え

【材料 (約4人分)】

- さきいか 10g
- ハム 1パック (30g)
- 切り干し大根 30g
- きゅうり 小さめ1本 (約80g)
- しお 塩 (塩もみ用) 少々
- にんじん 5cm (約25g)
- あぶら いた よう 油 (炒め用) 少々
- いりごま 5g
- うすくち醤油 14g
- す 酢 17g
- さとう 砂糖 7g
- ごま油 5g

7月6日に登場した献立です。
給食ではきゅうりも加熱して提供しています。
かみかみ和えがあるので、よくかんで食べましょう♪

【作り方】

- ① きゅうりを輪切りにして塩もみする。
- ② 切り干し大根を水で戻して絞っておく。長い場合はざく切りにする。
- ③ 調味料を全て合わせておく。
- ④ 少量の油を入れたフライパンを火にかけ、1cm角に切ったハムといちよう切りにした人参を炒める。
- ⑤ 人参に火が通ったら、②を入れて炒める。
- ⑥ 切り干し大根の水気が飛んだら、さきいかとごまを入れる。さきいかも、長い場合はざく切りにする。
- ⑦ 火を止めてから調味料を入れ、粗熱が取れたら絞った①を混ぜる。
- ⑧ 冷蔵庫で冷やして出来上がり！